



DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0969
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_01_PSYCHOHYGIENA
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	2. 1. 2014
Anotace	Prezentace seznamuje studenty s definicí a předmětem oboru, jeho terminologií, principy, přínosy a riziky, která plynou z ignorování zásad psychohygieny.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vtištění pracovního listu.

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Psychohygiene

Co je to psychohygiiena?

Definice:

- ochrana duševního zdraví
- **soubor zásad a preventivních opatření sloužících k udržení, prohloubení a znovuzískání duševního zdraví**
- zároveň i disciplína na pomezí medicíny a psychologie
- vzniká na začátku 20. stol.

Úkoly:

- udržení duševní rovnováhy
- znovunabytí ztracené duševní rovnováhy
- prevence proti psychickým i tělesným poruchám

Význam psychohygieny

1. Prevence somatických nemocí

- duševně zdravý člověk je odolnější proti somatickým (tělesným) nemocem
- stres totiž zapříčiňuje nárůst civilizačních chorob (infarkty, mrtvice, cukrovka, onemocnění trávicího traktu, různé druhy nádorových onemocnění...)

Význam psychohygieny

2. Prevence psychických nemocí

- duševní klid a vyrovnanost
- psychická odolnost (vyrovnání se stresory)
- odolnost vůči neurózám či těžkým psych. chorobám

Význam psychohygieny

3. Dobrá pracovní výkonnost

- lepší koncentrace
- menší úrazovost
- vyšší výkonnost i kvalita výsledků
- křivka výkonu (biologická připravenost k výkonu vrcholí mezi 10. - 11. h, pak mezi 16.-18. h, poté útlum...)

Význam psychohygieny

4. Fungující sociální vztahy

- psychicky zdravý jedinec buduje zdravé sociální vztahy (včetně partnerských)
- cítí se dobře v sociálním prostředí (kontakt s ostatními ho naplňuje, nevyčerpává)
- je přijímán a vyhledáván (posilování sebevědomí, identity)
- nefungující soc.vztahy vedou často k izolaci, podivínství, narušení psychiky

Význam psychohygieny

5. Subjektivní spokojenost

- minimalizace citových napětí
- duševní rovnováha
- celková vnitřní stabilita

Zdroje:



- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ, Marie. Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7402-060-5
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- GILLNEROVÁ, Ilona, BURIÁNEK, Jiří. Základy společenských věd. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-749-9
- KOL.AUTORŮ: Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- KOL.AUTORŮ: Odmaturuj ze společenských věd. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2008. ISBN 978-80-7358-122-0
- KOL.AUTORŮ: Společenské vědy pro 1. ročník středních škol. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7358-144-2
- NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
- VYMĚTAL, Štěpán. Krizová komunikace a komunikace rizika. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2510-9